

2月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
2月8日(月)	午後1時30分～3時	町内全地区	保健福祉総合センター	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)
2月22日(月)			役場201会議室		

運動訓練

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
2月17日(水)	午前10時～正午	用土第四長寿会 用土第五長寿会	保健福祉総合センター	健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。
2月24日(水)		鉢形第三長寿会 鉢形第四長寿会			

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
1歳6カ月児健康診査	2月18日(水)	午後1時30分～2時30分	平成20年6月～7月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	2月25日(水)	午後1時30分～2時	平成18年8月生		

乳幼児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
2月9日(火)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象者	持参する物
1日目 2月10日(水)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	パパママになられる方(妊娠16週以降の安定期の方)※事前にお申し込みください	母子健康手帳 筆記用具 エプロン(2日目) ※運動しやすい服装でお越しください
2日目 2月19日(金)	午前9時10分～午後2時30分			
3日目 2月26日(金)	午後1時10分～4時30分			
4日目 2月27日(土)	午前9時10分～正午			

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
2月3日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、そのご家族および関係者※事前にお申し込みください。

開催します!“メタボリックシンドローム予防教室”

日時／1月27日(水)午前10時～午後3時50分
 場所／保健福祉総合センター
 費用／無料
 内容／医師、栄養士による講義、インストラクターによる運動実技
 持参するもの／筆記用具・健康診査結果通知・エプロン・おにぎりなどの主食・運動のできる服装・フェイスタオル2本
 申し込み／1月22日(金)までに保健福祉総合センターへ電話でお申し込みください。定員(30人)になり次第、締め切ります。
 問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
お正月太りにご用心
 考えましよう、食と生活習慣

皆さん、お正月は楽しく過ごせましたか？ここでちょっと、お正月の生活を振り返ってみませんか？
 おせち料理やお雑煮など特別な食事、来客用のお菓子など食べ物が身近にあり、お正月は食

べ物の誘惑が多い時期です。おせち料理は保存ができるように濃い味つけになりがちですし、市販の切り餅(約54g)の大きさと約127キロカロリーです。食べ始めると、なかなかひとつでは済まないですよ。
 「お正月は混んでいるから」と出不清になったり、テレビの特番などを見て「夜更かし・朝寝坊」になったりと生活が不規則になりがちです。気持ちの上でも、「お正月くらいは」とつい気が緩みがちになっていませんか？
 例えば、市販の切り餅分のカ

ロリーをウォーキング(10分で1000歩程度の速度)で消費しようとする約40分間実施することになります。寒い時期で外に出ることが面倒に感じる時期ですが、体を動かすことはとても大切です。また、体脂肪を効率よく消費するためには、交感神経の働きを活発にすることが必要であり、神経が活性化する日中を活動的に過ごすといったメリハリのある生活が大切です。
 すでにお正月太りになってしまった方もいるかと思えます。一時的な体重増加の原因の一つ

親子 De 笑顔



岩崎有子さん・里咲ちゃん(4歳)・壮右介ちゃん(1歳11ヵ月)(岩崎)

子育てのポリシー

たくさんスキンシップをとることを心掛けています。また、遊んだおもちゃはきちんと片付けをするようにしています。

お子さんが夢中になっていること

手遊びや、音楽に合わせて体を動かすことが楽しいみたいです。

子育て

Q & A

子どもの靴の選び方

Q 最近子どもが歩けるようになったので、靴を履かせてお散歩をさせたいと考えています。どのような靴を選んだらよいでしょうか。
A 歩き始めの子どもが、よちよちとバランスを取って歩く姿は、とても可愛らしいですね。靴にはたくさんの種類があり、

素材、デザイン、機能性などもさまざまなので、どれを選べばよいかわからない方もおられます。靴選びの際に、どのようなことに注意したらよいかわからないかポイントを考えてみたいと思います。
 ・素材は通気性に優れ、柔らかいもの
 ・つま先ではなく、かかとで合わせる。つま先に少しゆとりがあり、幅が広いもの
 ・足首までしっかりと包み込むもの
 ・ひもやベルトで調節でき、脱げにくいもの
 ・靴底は、ある程度の厚みがあり滑らず、動きに応じて曲がるもの

靴の役割は足を守るためだけでなく、足の骨や筋肉などが健全に発達するのをサポートすることでもあります。すぐ大きくなるからと、大きめのサイズを選ばず、ちょうどよいサイズのものを選びましょう。
 また、子どもによつては、最初は靴を嫌がることもあります。そんな時は、室内で短い時間履くことから始め、少しずつ慣らしていきましょう。
 お子さんに合った靴を選んで、親子で楽しくお散歩に出かけられるといいですね。

子育て支援センター事業

子育てサロン

2月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター(☎581・4165)へ。

育児相談

曜日	時間	場所	備考
毎週木曜日	午前9時～午後4時	子育て支援センター	子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
2月10日(水)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。※床に座りやすいので、バスタオルをご持参ください。
2月24日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
2月5日(金)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	広い室内でたくさんの友達と体を動かして遊びます。
2月19日(金)			

つぼみのつどい ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	備考
2月20日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	2月中に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊び等を行ないます。

給食体験(有料) ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	対象・定員・費用	備考
2月26日(金)	午前10時～正午	子育て支援センター	離乳が完了した親子4組・親子2人で400円	2月2日(火)午前9時30分から、子育て支援センターへ電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
火曜日	午前の部 9時30分～11時30分 午後の部 1時～3時50分	子育て支援センター	センターを開放します。2月2日(火)は、身体計測も行います。
第1、2土曜日			
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分		
第1、2金曜日			
第3、4土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
2月19日(金)	午後1時～3時50分	子育て支援センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
2月27日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	手遊びや歌などを親子で楽しめます。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。